SAISONS

les fruits et légumes frais

PRINTEMPS 2015

INFORMATIONS FRUITS ET LÉGUMES FRAIS DÉDIÉES AUX RESTAURATEURS

Parler frais

Rencontre avec le chef Laurent Lemal

Marché de printemps

La fraise et la cerise à l'honneur

Ma Carte aux saveurs printanières

Ses entrées, ses plats, ses desserts de saison

Métiers et savoir-faire

La production des mini-légumes et des fleurs comestibles

Parler **frais**

Un chef, des fruits et des légumes

Finaliste malheureux en février 2015 du concours « Un des Meilleurs Ouvriers de France » catégorie « Cuisine – Gastronomie », **Laurent Lemal** n'est pas homme à se laisser abattre. Cet échec ne remet pas en cause son talent et son parcours étoilé parle pour lui. Il a travaillé auprès des plus grands, Flavio au Touquet, Michel Dussau à Moissac et avec de nombreux lieutenants d'Alain Ducasse. Depuis 2009, il a rejoint le Domaine Riberach, une ancienne cave coopérative transformée en hôtel-restaurant et s'est vu attribuer une étoile Michelin en 2014. Une juste récompense pour un gars du Nord tombé amoureux du Sud et de son patrimoine culinaire.

« Rave Party », « The Ring », « Thym ô Thé »… les noms de certains de vos plats sont quelque peu déroutants.
Nous sommes sérieux au quotidien mais il ne faut pas non plus se prendre trop au sérieux. Dans ma cuisine, je suis passionné, exigeant mais il faut toujours laisser un peu de place à l'humour en bousculant légèrement les habitudes de nos convives. À titre d'exemple, « Rave Party », ça parle à tout le monde et on fait rapidement le lien avec le céleri. Mais si le nom du plat interpelle, la vraie surprise, c'est de découvrir qu'il s'agit d'un dessert.

On dit de vous que vous êtes un inlassable quêteur de produits.
Ma passion, c'est de travailler avec les meilleurs, des artisans ou des producteurs dévoués à une seule cause, le bon goût. Je sillonne le Languedoc-Roussillon pour dénicher les perles rares et valoriser leurs productions dans mes assiettes en respectant les saisons. Ça nécessite du temps, de l'attention, du suivi mais le résultat est incomparable.

Les mini-légumes ont une place importante dans votre cuisine ?
Pendant longtemps, je les ai considérés comme des éléments de décoration mais avec le temps, j'ai changé mon fusil d'épaule parce que j'ai appris à goûter. J'ai découvert des concentrations en goûts que l'on n'obtient pas avec un légume traditionnel. Le plus bel exemple à mes yeux, c'est le mini-poireau. Une fois étuvé, il développe un côté mentholé exceptionnel qui rappelle la réglisse et l'association des deux sur un ris de veau avec un jus de poireau, c'est divin.

Et vous avez la même logique avec les fleurs ?
Les fleurs comestibles reviennent sur le devant de la scène mais trop souvent, elles sont utilisées pour faire joli. Déposer des fleurs sur une assiette, ça n'est pas anodin. Elles participent à l'équilibre de la création. La fleur de bourrache par exemple, son goût d'huître m'incite à l'inclure dans un plat de poisson, la capucine apporte une touche poivrée, les lenticules de bégonia® de l'acidité et les concombres fleurs, de la fraîcheur. C'est avec leurs propriétés qu'il faut penser la cuisine et les comparer aux herbes qui font partie de notre quotidien de cuisinier depuis toujours. On ne met pas du thym dans un plat pour faire joli mais parce qu'il apporte quelque chose. Avec les fleurs, c'est pareil.

À la **carte**

Tendre, facile et rapide à cuisiner, le mini-légume est devenu une star chez les restaurateurs qui louent ses qualités gustatives et reconnaissent qu'il fait son petit effet dans une assiette. À cette tendance, il faut aussi ajouter la présence remarquée des fleurs et des micro-végétaux.

QUINTESSENCE DES SAVEURS

Trois minutes de cuisson pour une mini-carotte, cinq pour un mini-poireau et six pour un mini-navet, le mini-légume permet un gain de temps considérable en cuisine notamment au moment de la mise en place où l'épluchage et le nettoyage sont chronophages. Ainsi, s'ils font partie d'un plat, ils peuvent être préparés pendant que les clients savourent leurs entrées. Cuits à la dernière minute, ils entrent en scène enrobés de glaçage ou légèrement caramélisés et ainsi présentés, garantissent au client une quintessence de saveurs et une tendreté incomparable. Même sentiment pour les fleurs comestibles qui ont été longtemps considérées comme un élément de décoration. Or, les fleurs ont des goûts bien précis qui viennent s'accorder avec le contenu de l'assiette ou qui, pour certaines, remplacent des assaisonnements. La fleur de ciboulette apporte un goût d'oignon ou d'ail alors que la capucine se rapproche davantage du radis noir ou du cresson. Quant au muflier, son goût proche de l'endive peut être la touche amère d'un plat.

© Shutterstock.com

La cuisine évolue et aujourd'hui fleurs et mini-légumes ont leur place dans des créations contemporaines au même titre que des spécialités végétales comme la salicorne, l'*oyster leave* et son fameux goût d'huître ou encore l'aster maritime qui apportent une touche iodée, des sels minéraux et un peu de couleur aux plats. De nouvelles tendances pour le plaisir des yeux mais aussi et surtout pour les papilles qui découvrent de nouveaux goûts. Et au final, des clients qui s'interrogent et qui nouent le contact avec le personnel de salle pour en savoir plus.

Ma **Carte**

Aux saveurs printanières

TARTE SABLÉE PARMESAN
CACAHUÈTES, LÉGUMES PRIMEUR EN MODE PICKLES

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la pâte sablée :
- 90 g de beurre pommade
- 18 g de sucre glace
- 18 g de parmesan
- 1 g de sel fin
- 50 g de farine
- 30 g de farine de maïs
- 20 g de poudre de cacahuètes

Pour la crème de petits pois :
- 200 g de petits pois
- 20 g de mascarpone
- Huile d'olive
- Sel & poivre

Pour la base pickles :
- 200 g de vinaigre blanc
- 150 g d'eau
- 125 g de sucre
- 14,5 g de sel
- 6,5 g d'ail atomisé (en poudre)
- 5 g d'aneth

Pour les légumes et les fleurs :
- 1 carotte fane
- 1 asperge verte
- 1 radis
- 1 radis blanc
- 50 g de petits pois crus
- 2 haricots verts
- 5 lenticules de bégonia
- 8 fleurs de bourrache
- 3 concombres fleurs ou capucines

Préparation

- La veille ou le matin pour le service du soir, préparer la base pickles. Verser tous les ingrédients dans une casserole. À la première ébullition, retirer du feu et couvrir jusqu'à ce que le mélange refroidisse. Filtrer et garder au froid.
- Pendant ce temps, éplucher tous les légumes (réserver les fleurs pour le dressage) et les déposer dans la base pickles froide. Laisser mariner entre 12 et 24 heures.
- Le jour J, réaliser la pâte sablée en réunissant le beurre et tous les éléments secs ensemble. Mettre en poche à douille et coucher l'appareil dans des cercles mais uniquement sur les bords de façon à obtenir des anneaux de pâte. Enfourner 20 minutes à 145 °C.
- Cuire les petits pois puis les mixer avec les autres ingrédients. Tamiser et réserver.
- Sur chaque assiette, réaliser un socle de crème de petits pois. Déposer dessus l'anneau de pâte sablée. Dresser ensuite harmonieusement les fleurs et les légumes.

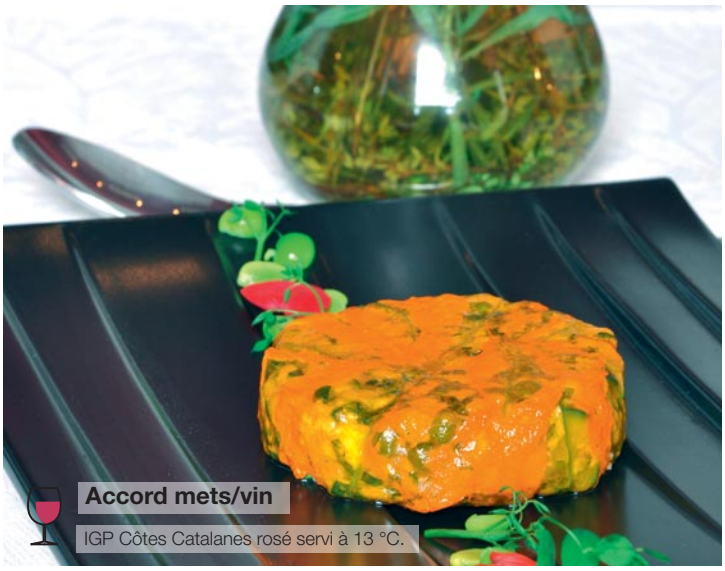
Accord mets/vin

IGP Côtes Catalanes blanc servi à 12 °C.

Mon petit Plus

Cette recette peut évoluer notamment au niveau de la base pickles. En jouant avec différents vinaigres type vinaigre au miel ou vinaigre de figue, on obtient des goûts différents.

VÉGÉTALE ATTITUDE
ET BOUILLON D'HERBES



Accord mets/vin

IGP Côtes Catalanes rosé servi à 13 °C.

Mon petit Plus

La Végétale Attitude est une recette réalisable toute l'année en fonction de l'arrivage des légumes. Chacun doit se l'approprier selon la couleur qu'il souhaite donner à la farce.

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le contenant :
- 16 fleurs de courgettes

Pour la farce :
- 800 g de courgettes
- 800 g de tomates grappe
- 120 g de petits pois
- 100 g de pommes de terre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 cuillerée à soupe de brousse de brebis
- 2 pièces d'oignon fane
- 50 g de parmesan
- ½ botte de ciboulette
- ¼ de botte de basilic
- Sel et poivre

Pour le bouillon d'herbes :
- 50 cl de bouillon de légumes
- 1 branche de thym
- 1 branche de thym citron
- 1 branche d'estragon

Préparation

- Éplucher les courgettes et les pommes de terre puis tailler tous les légumes de la farce en petite brunoise. Étuver séparément chaque légume. À titre d'exemple, 1 minute 30 pour les courgettes. Lier ensuite tous les légumes avec la brousse de brebis. Rectifier l'assaisonnement puis ajouter le basilic ciselé, le parmesan râpé et la ciboulette.
- Préparer les fleurs de courgettes (4 pièces par portion) en ôtant le pistil et les couper à la base pour les ouvrir. Dans des cercles à tarte (6 cm de diamètre) préalablement huilés, décomposer chaque fleur afin de former une rosace dans le fond du cercle. Garnir de farce, refermer et enfourner 8 minutes à 160 °C.
- Au dernier moment, dans un contenant adéquat (un petit bol ou une tasse), déposer les herbes fraîches dans le fond. Verser dessus le bouillon de légumes chaud et servir aussitôt.

Ma **Carte** *Aux saveurs printanières*

FILET DE VEAU EN CROÛTE DE GRAINES DE CAROTTES

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de filet de veau
- 1 paquet de mini-carottes
- 15 cl de base pickles
- 50 g de crème fleurette
- 1,5 g d'agar-agar
- 50 g de beurre
- 4 brins d'ombellule de fenouil
- 200 g de bouillon de légumes
- 1 sachet de graines de carottes (10 g environ)

Préparation

- Préparer le filet de veau et récupérer les parures afin de réaliser un jus réduit.
- Paner ensuite le filet de veau de graines de carottes et le réserver au frais.
- Éplucher les mini-carottes et raccourcir les racines à 5 cm.
- Mettre la partie avec les fanes à mariner dans une base pickles.
- Réunir le bouillon de légumes, les parures de carottes, la crème fleurette et l'agar-agar. Monter à ébullition et laisser cuire 5 minutes. Mixer et mouler dans un rectangle.
- Étuver les carottes dans un peu de bouillon et d'huile d'olive. Réserver au chaud.
- Cuire au beurre le filet de veau selon la cuisson demandée.
- Démouler la compression de carottes et la réchauffer.
- Déposer dans l'assiette la compression de carottes. Dresser dessus les carottes et les ombellules de fenouil. Terminer par le filet de veau puis le glacer avec le jus réduit.

Accord mets/vin
Saumur Champigny rouge servi à 16 °C.

Mon petit Plus

Les graines de carottes peuvent être remplacées par du cumin, des graines de pavot ou du sésame.

PAVÉ DE LOUP MARINÉ AUX HERBES ET RISOTTO VÉGÉTAL

Accord mets/vin
IGP Val de Loire blanc servi à 12 °C.

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pavés de loup (150 g par personne)
- 1 céleri boule
- 1 assortiment risotto (mini-fenouil, courgette fleur, mini-courgettes, mini-oignons)
- 250 g de bouillon de volaille
- 30 g de parmesan
- 50 g de petits pois
- 12 pâtissons fleur
- PM persil, thym, romarin, ombellule de fenouil
- Sel et poivre blanc
- Huile d'olive

Préparation

- Préparer le loup en filet, le tailler en pavés et garder les parures pour d'autres préparations.
- Détailler le céleri et l'assortiment risotto en brunoise sauf les courgettes fleurs.
- Dans une casserole avec un peu d'huile d'olive, démarrer la cuisson du céleri et les autres légumes taillés.
- Mouiller au fur et à mesure avec le bouillon de volaille.
- Une fois le bouillon complètement réduit, lier avec le parmesan râpé puis ajouter les petits pois blanchis, le persil et les fleurs de courgettes hachées. Assaisonner.
- Farcir les fleurs de pâtissons avec cette préparation et cuire 3 minutes à la vapeur puis 4 minutes au four à 180 °C après les avoir arrosées d'huile d'olive.
- Cuire les pavés de loup à l'unilatéral avec tous les éléments aromatiques sur la chair (thym, romarin et ombellule de fenouil).
- Dresser harmonieusement et servir aussitôt.

Mon petit Plus

C'est une recette du Sud, il faut donc privilégier les poissons de Méditerranée comme le loup ou la dorade. En revanche, merlan et cabillaud ne se prêtent pas à cette recette.

Ma **Carte** *Aux saveurs printanières*

CARPACCIO DE MINI-LÉGUMES, VANILLE-MIEL ET MILLE ET UNE FLEURS

Accord mets/vin
Maury blanc servi à 12 °C.

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 mini-carottes
- 8 mini-navets
- 8 mini-fenouils
- 8 mini-poivrons rouges
- 8 mini-poivrons verts
- 4 mini-courgettes
- ¼ de céleri boule
- 8 concombres fleurs
- 16 lenticules de bégonia
- 16 fleurs de bourrache
- 16 ombellules de fenouil
- 300 g de sirop de miel vanillé
- 100 g de jus d'orange frais
- 1 citron vert

Préparation

- Dans une casserole, chauffer 2/3 de sirop à 30 °C baumé et 1/3 de jus d'orange.
- Préparer et tailler tous les légumes dans l'esprit d'un carpaccio.
- Pocher tous les légumes séparément dans le sirop (de 3 à 12 minutes selon le légume) puis les égoutter et les laisser refroidir. Pour les poivrons, ôter la peau avant complet refroidissement.
- Réduire le reste de sirop à la nappe et le débarrasser au frais.
- Dresser ensuite tous les légumes à plat dans une assiette rectangulaire.
- Glacer au pinceau avec le sirop réduit.
- Ajouter les fleurs, le zeste de citron vert râpé et servir aussitôt.

Mon petit Plus

Le goût de cette assiette varie selon le choix du sirop. Le mélange sirop de miel vanillé et jus d'orange peut être remplacé par un sirop poivre et sucre de canne ou anis et jus d'ananas.

AUBERGINES EN TEXTURES, VANILLE, POIVRE, BASILIC ET VINAIGRETTE D'AGRUMES

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les cristallines d'aubergines :
- 1 paquet de mini-aubergines
- 300 g de sirop à 30 °C baumé parfumé au thym citron

Pour le crémeux d'aubergines au poivre :
- Les parures des cristallines
- 10 cl de crème anglaise aromatisée au poivre de Tasmanie
- 50 g de crème fouettée
- 1 feuille de gélatine

Pour la pâte d'aubergines à la vanille :
- 150 g de chair d'aubergines
- 1,4 g d'agar-agar
- 50 g de sirop à 30 °C baumé
- ½ gousse de vanille

Pour la vinaigrette d'agrumes :
- 50 g de kumquat
- 15 g de jus de kumquat
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Pour le crémeux basilic :
- 10 cl de crème anglaise aromatisée au basilic
- 100 g de chocolat blanc
- 50 g de crème fouettée

Préparation

- Pour les cristallines d'aubergines, tailler finement les mini-aubergines à la mandoline et les cuire au sirop jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Les sécher ensuite au déshydrateur à 70 °C.
- Pour le crémeux d'aubergines, faire fondre les parures d'aubergines avec un peu de sirop puis mixer avec la crème anglaise aromatisée. Ajouter la feuille de gélatine puis à froid, la crème fouettée et réserver en poche à douille.
- Pour le crémeux au basilic, verser la crème anglaise chaude sur le chocolat. Ajouter la crème fouettée et réserver en poche à douille.
- Pour la pâte d'aubergines, chauffer tous les éléments dans une casserole. Retirer la gousse de vanille et étaler la préparation entre deux feuilles de papier sulfurisé. Réserver.
- Pour la vinaigrette d'agrumes, récupérer les peaux des kumquats et les émincer finement. Mixer les chairs des kumquats avec de l'huile d'olive puis ajouter les peaux émincées.
- Dans une assiette rectangulaire, déposer un carré de vinaigrette d'agrumes. Étaler ensuite la pâte d'aubergines sur la longueur de l'assiette.
- À l'aide de la poche à douille, alterner crémeux basilic et crémeux d'aubergines et disposer entre chaque point de crème une cristalline d'aubergine.

Accord mets/vin
Muscat de Rivesaltes servi à 12 °C.

Mon petit Plus

La vinaigrette peut être réalisée avec un autre agrume que le kumquat. Il faut que cet agrume soit acidulé mais pas trop acide. Il faut donc éviter les citrons qui vont prendre le dessus sur l'aubergine.

Mes suggestions de **saison**

Laurent Lemal

Savourer chaque instant

Surprendre, tel est le maître mot de **Laurent Lemal.** Il y arrive au quotidien à travers des menus qui valorisent une région, un terroir et surtout des artisans qui l'inspirent. Mais il est encore plus surprenant quand il sort des sentiers battus et sème le doute dans notre mémoire gustative à travers des vinaigrettes, des crèmes, des condiments, des sirops ou des huiles qui s'immiscent dans ses créations en apportant des goûts, des textures ou des parfums différents de ceux que l'on connaît.

CRÈME D'ANCHOIS ET MINI-LÉGUMES

Pour changer du guacamole ou des rillettes de sardines, la crème d'anchois permet de titiller les papilles avant de débuter le repas. Pour ce faire, il suffit de réaliser une purée avec des filets d'anchois au sel, des olives dénoyautées, vertes ou noires, et une gousse d'ail. Vous montez ensuite cette purée avec un peu d'huile d'olive et du vinaigre de Banyuls blanc. Cela permet de créer une émulsion stable facilement tartinable sur des morceaux de pain de campagne légèrement toastés ou des tranches de pommes de terre primeur et d'y déposer des mini-légumes crus grattés plus qu'épluchés. Ce qui fonctionne notamment très bien, ce sont les mini-carottes, les pointes d'asperges vertes, le mini-concombre mais aussi le poireau primeur et le fenouil.

VINAIGRETTE DE FRAISE

Pour assaisonner les salades de légumes croquants en apportant un goût légèrement acidulé, j'aime utiliser la vinaigrette de fraise. Pour la réaliser, il faut écraser des gariguettes fraîches et les mélanger à du vinaigre de vieux Banyuls, de l'huile d'olive et donner un tour de moulin à poivre de Tasmanie. La meilleure association se fait avec une salade croquante de haricots verts, des copeaux de tomme de brebis, quelques pignons de pin grillés et une échalote nouvelle. Mais cela fonctionne aussi avec une laitue, un mesclun, de la roquette, des feuilles d'épinard associées à des amandes effilées ou une salade de crevettes ou langoustines servies tièdes avec un mélange haricots verts et fèves ou une salade tiède de pommes de terre primeur.

CONCOMBRE COMME UN CORNICHON

Le concombre n'est pas une star dans la restauration gastronomique. On le cantonne très souvent à la maison pour une cuisine plus légère et ménagère or en le travaillant différemment, on peut lui ouvrir des horizons sur le plan gustatif. Pour ce faire, il faut le présenter en pickles comme on a l'habitude de le faire pour le chou-fleur ou grand classique, le cornichon. Ce passage en conserve vinaigrée va lui apporter une acidité et un croquant qui le métamorphosent. Il peut ensuite être servi en apéritif mais aussi en condiment pour accompagner des poissons marinés. Il n'est pas rare que les clients restent perplexes en le croquant et finissent par penser qu'il s'agissait d'un cornichon.

LÉGUME COMME UN DESSERT

Longtemps cantonné aux entrées et aux plats, le légume a aujourd'hui toute sa place dans les desserts à condition de trouver l'équilibre entre les associations de goûts et de textures. À mes yeux, celui qui se prête le mieux à cet exercice, c'est le céleri-rave. Il s'accommode très bien avec un sirop au jus d'orange. Je le taille de façon à le présenter en raviole que je garnis de mascarpone et j'ajoute un peu de sirop au jus d'orange moins acide que le jus. D'autres légumes trouvent leur place en fin de repas comme l'aubergine à associer au chocolat ; le fenouil peut être présenté en Tatin avec de la cardamome et un agrume ou confit avec des épices puis servi avec un sorbet pomme. Plus surprenant encore, on peut marier les asperges avec des fraises ou des framboises.

SIROPS ET HUILES DE FLEURS

Pour sublimer une cuisine comme la mienne axée sur le végétal, j'aime utiliser des sirops et des huiles de fleurs fraîches ou sèches que je confectionne moi-même. Sureau, acacia, bégonia ou hibiscus ont un intérêt gustatif pour accompagner des légumes mais aussi un carpaccio de poisson ou de gambas. Cela apporte une brillance et un goût bien particulier qu'il n'est jamais simple de deviner. La réalisation de ces huiles ou sirops qui peuvent aussi être à la base de condiments, ne prend pas beaucoup de temps. Il faut essentiellement trouver le juste équilibre entre le parfum de la fleur et le goût de l'huile. Généralement, je prends une huile d'olive assez neutre mais on peut opter pour une huile de tournesol ou une huile de pépin de raisin.

VINAIGRETTE BROCOLIS CACAHUÈTES

Plus qu'une vinaigrette, cette association brocolis cacahuètes, qui a fait ses preuves en velouté ou en gratin, est avant tout un condiment à tartiner par exemple sur un quasi de veau ou un carré d'agneau. Il suffit de mixer des sommités de brocolis crus avec quelques cacahuètes salées, de l'ombellule de fenouil, des fleurs de capucine hachées, de l'huile de noisette et un zeste de citron râpé pour apporter une légère touche acide. Par sa densité, cette préparation sera utilisée en condiment mais on peut, comme pour la crème d'anchois, la détendre à l'huile pour la rendre moins épaisse et l'utiliser plus comme une sauce. À noter que la noix de macadamia ou le sésame peuvent remplacer les cacahuètes.

Marché **de printemps**

Ajouter au panier

Avec l'arrivée du printemps, les étals des primeurs reprennent des couleurs et les créations culinaires s'en ressentent. En quelques semaines, les chefs de cuisine modifient leurs cartes pour intégrer les asperges blanches et vertes, les radis, les petits oignons blancs, le fenouil, les légumes primeur (navets fanes, poireaux et carottes), les petits pois, les fraises et les toutes premières cerises. Gorgés de couleurs, de saveurs et de parfums, les fruits et légumes du printemps décuplent la créativité. La saison est aux cuissons courtes et au croquant que l'on retrouve dans des tartares, des poêlées, des veloutés servis froids, des salades, des tartelettes, des crèmes ou des gelées. Un virage à 180 °C qui répond à nos envies de fraîcheur et aux premiers repas en terrasse.

LE **FRUIT** DE SAISON, LA **FRAISE**

Selon un sondage LSA/Toluna réalisé en mai 2014, la fraise est le fruit préféré des Français (67,3 % des sondés). C'est dire si elle est attendue de pied ferme dès les premiers jours du printemps. De mars à août, de nombreuses variétés vont se succéder sur les étals. Parmi elles, la Gariguette reconnaissable à sa forme allongée, la Ciflorette moins rouge et moins élancée mais plus juteuse ou la Charlotte, sucrée et parfumée, qui en règle générale clôture la saison de ce fruit produit en Aquitaine, en Bretagne, dans le Val-de-Loire, en Midi-Pyrénées, en région PACA et en Rhône-Alpes. Fragile, elle doit être consommée ou travaillée le jour de son achat. Appréciée nature, avec du sucre ou de la chantilly, elle se prête en parallèle à tous types de préparations, soupe, tarte, tartare, meringue (en pavlova), crème, milk-shake… et à toutes sortes d'associations notamment avec le chocolat, le basilic, le vinaigre balsamique, la vanille ou le poivre.

LE **FRUIT** DE SAISON, LA **CERISE**

Essentiellement produite en Provence-Alpes-Côte d'Azur, Rhône-Alpes et Languedoc-Roussillon, la cerise est l'un des fruits dont la saison est la plus courte, de mai à août avec un pic de mi-mai à fin juin. Parmi la douzaine de variétés commercialisées sur une centaine répertoriée, les plus connues parmi les bigarreaux sont la Burlat qui lance officiellement la saison suivie de la Summit en forme de cœur, la Belge, la Régina, la Duroni ou la Sweet Heart qui termine la saison. Point fort de ces multiples variétés, les différences marquées des goûts et des textures (fondante, sucrée, acidulée, croquante) qui donnent, pour un même plat, qu'il soit salé ou sucré, chaud ou froid, des résultats singuliers. Ainsi, une Forêt-Noire n'aura pas le même goût avec des cerises Stark qui apporteront du jus et du sucre contrairement à la bicolore Rainier qui restera ferme et dévoilera une pointe acidulée. Une expérience à renouveler avec un clafoutis, un soufflé, des aiguillettes de canard ou un suprême de pigeon.

Pleine **saison**

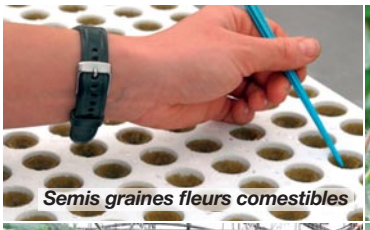
Source : Interfel/CTIFL

Métiers et **savoir-faire**

Filière des fruits et légumes frais

Issus d'une famille de paysans (depuis 10 générations) Jean Sales, son fils Olivier et sa petite fille Tamara, grands spécialistes et passionnés par la culture des mini-légumes et des fleurs comestibles, nous parlent de ces produits d'exception, destinés principalement aux restaurateurs, traiteurs, épiceries fines et à quelques primeurs.

LA PRODUCTION DES MINI-LÉGUMES ET DES FLEURS COMESTIBLES : DES SAVOIR-FAIRE EXIGEANTS


Semis graines fleurs comestibles

Bourrache

Capucines

Entretien des serres

Mini-aubergine

Mini-concombre fleur

Champ de mini-carottes

Tri mini-carottes

Conditionnement des mini-carottes

Récolte de courgette fleur femelle

Mini-poivron

Conditionnement des mini-poivrons

Bon à savoir : il ne faut pas confondre mini-légumes et légumes nains. **Le mini-légume est un légume récolté avant qu'il ne grossisse et est donc issu de graines de légumes traditionnels** alors que le légume nain est une variété à part qui ne grandit plus et ne grossit plus au-delà d'un certain nombre de semaines. Tout l'art de cette production singulière est donc de trouver la date optimale pour récolter ce légume très jeune qui possède à la fois la couleur du légume adulte et la globalité de ses éléments nutritifs. Ainsi, une mini-carotte est récoltée lorsqu'elle mesure 9 cm soit entre le 70e et le 90e jour. Une carotte traditionnelle une récoltée au 110e jour et atteindra 20 cm. C'est un travail minutieux qui réclame de l'attention, de la réactivité et une organisation sans faille pour offrir aux chefs, via les grossistes, des mini-légumes tendres et parfumés. « *À titre d'exemple, la courgette fleur a fait l'objet de longues recherches pour permettre aux chefs éloignés de la zone de production de bénéficier de sa délicatesse d'origine. Habituellement, la courgette fleur ne se garde qu'une journée ; il a donc fallu innover en élaborant un manchon de protection qui enveloppe et protège la fleur.* » Ainsi, la courgette fleur peut rester fraîche et être travaillée 5 jours après avoir été récoltée. Cultivés en pleine terre ou sur fibre de coco, les mini-légumes (navet, carotte, fenouil, poireau, poivron, betterave, endive, aubergine, courgette, etc.) et les fleurs comestibles font l'objet d'un soin méticuleux, quotidien, dont témoignent, dans l'assiette, leurs saveurs, leur fraîcheur, leur délicatesse et bien sûr, leur esthétique exceptionnelle.

En bref

Les fruits et légumes à l'Exposition universelle de Milan
Du 3 au 5 juin 2015

Partenaire du Pavillon France à l'Exposition universelle de Milan 2015, l'Interprofession des fruits et légumes frais et l'Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes organisent la septième édition de la conférence EGEA*.

Comment augmenter la consommation des fruits et légumes ?
Des conférenciers de renommée internationale et d'horizons divers examineront les actions concrètes et efficaces pour augmenter la consommation des fruits et légumes, en tenant compte des derniers développements dans les domaines de la nutrition/alimentation, de la santé, du marketing, de la sociologie, de l'environnement, de l'économie, de la législation…

Chercheurs, professionnels de santé et de santé publique, des fruits et légumes, du marketing, de la publicité, de l'information, de la communication, de la restauration, économistes, élus et représentants des pouvoirs publiques, etc. les participants auront ici l'occasion d'échanger sur leurs savoir-faire et leur expérience.

En savoir plus :
www.egeaconference.com

* Conférence réalisée avec le soutien de la France.

Nouvelle édition de la Semaine fraîch'attitude
Du 12 au 21 juin 2015
dans vos restaurants

Depuis 2013, la Semaine fraîch'attitude fait partie d'un vaste programme européen franco-italien de communication sur les fruits et légumes à destination des enfants : « Tu crées, tu croques, tu craques »*. Un de ses objectifs est d'apprendre aux enfants à apprécier et consommer davantage les fruits et les légumes. Dégustations, démonstrations et ateliers culinaires, menus spéciaux « fraîch'attitude »… toutes les initiatives sont les bienvenues.

Que vous soyez responsable (ou chef de cuisine) d'une cantine scolaire ou restaurateur, vos projets seront examinés pour l'octroi – gratuit – d'un kit de communication (guirlandes, affiches, fiches recettes enfants) aux couleurs de la Semaine fraîch'attitude, à installer en salle, à la disposition de vos jeunes convives.

Pour participer, rendez-vous sur le site :
www.lesfruitsetlesgumesfrais.com

* Programme soutenu par l'UE et piloté par Interfel et son partenaire italien Alimos.

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE

Comité National Interprofessionnel de la Pomme de Terre

les fruits et légumes frais Interfel

Rédacteurs :
Anne Guillot-Kipman/Interfel.
Contact : a.guillot@interfel.com
Philippe Toinard.
Contact : philippe.toinard@neuf.fr
Crédits photographiques : ©Philippe Dufour/Interfel

La Commission européenne n'est pas responsable des informations contenues dans ce support et de leurs utilisations qui n'engagent que leur auteur.